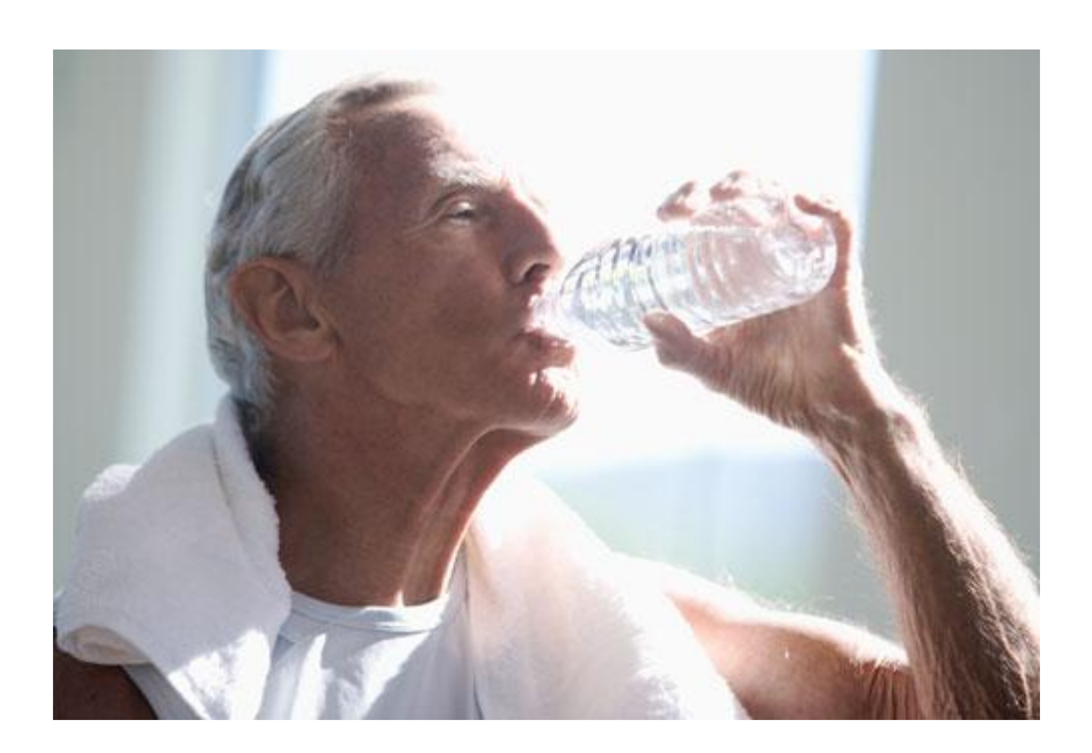
# الى اصحاب النقرس
# الى اصحاب داء الملوك



1 - اشرب كمية كبيرة من المياه يوميا وقسمها على مدار اليوم .. ولتكن لترين من المياه شتاء وثلاثة لترات صيفا



2 - كان هناك اعتقاد سائد بان الاغذية التى تحتوى على قدر كبير من البيورين وهى مادة موجودة فى الاغذية البروتينية الحيوانية كاللحوم تؤدى الى زيادة نسبة حمض اليوريك بالدم مما يؤدى بدوره الى نوبات حاده من التهابات المفاصل .. ولكن :

- اثبتت الابحاث الحديثة الى ان الامتناع التام عن هذه الاغذية يؤدى الى انخفاض معدل الاخراج فى البول من 200 الى 400 مجم فى اليوم وانخفاض معدل حمض اليويك بالدم فقط بنسبة 1مجم / 100مللى وهذه النسب تعتبر غير مؤثرة على مسار المرض ، مقارنة بالادوية المستعملة التى تؤدى الى تغيير اكبر واكثر تأثيرا على مسار المرض وعلى معدل النوبات الحادة



**3 - لوحظ ان نسبة كبيرة من مرضى النقرس ، يعانون من السمنة .. لهؤلاء لابد من انقاص وزنهم**



4 - نسبة كبيرة من مرضى النقرس ، يعانون من ارتفاع الدهون بالدم وخاصة الدهون الثلاثية .. الى هؤلاء خفض دهون الدم ربما يكون اهم

5 - كثير من مرضى النقرس يعانون من ارتفاع بضعط الدم .. الى هؤلاء _ علاج ارتفاع ضغط الدم اهم واولى من علاج ارتفاع نسبة حمض اليوريك

6 - لاحظ بعض المرض انهم يعانون من نوبة حادة من التهابات المفاصل حين يتناولوا نوع معين من الغذاء ..

- الى هؤلاء _ يجب تجنب هذه الاغذية التى تثير مفاصلك _ لا ترتبط بهذه القوائم الطويلة من المحرمات الغذائية

7 - معظم حمض اليوريك الموجود بالدم والمسبب للنقرس ينتج من الجسم داخليا ولا يعتمد اساسا على المصادر الخارجية للغذاء .. اذا الامر يعتمد اساسا على طبيعة بدنك وخلقتك ولا يعتمد على نوعية غذائك الا قليلا

8 - الكحول :

- هو الوحيد مما يتناوله الانسان ولاشك فى علاقته الوثيقة والاكيدة والكبيرة فى اثارة نوبات النقرس وتأكيد تحويله الى النوع المزمن .. اذا فالكحول يسعى الى تدمير الكبد مباشرة والى تدمير الكلى عن طريق النقرس

9 - لا يعنى هذا ان نسرف فى اكل اللحوم .. الاعتدال فى الطعام هو اساس الصحة .. والاعتدال فى كل شىء هو اساس الحياة السالمة والمطمئنة